

Kiállító: Pusztamagyaródi Óvoda és Konyha  
8896 Pusztamagyaród, Kossuth u. 2.  
06-30-862-8474

Lekérdezve: 2026.03.26

A változtatás jogát fenntartjuk.

Óvoda Konyha

# ÉTLAP

## ISKOLÁS ALSÓS 7-10 -ÉVESEK

Időszak: 2026.03.30 - 2026.04.05 - heti

Étkezések	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
<b>Tízórai</b>	Tej(tej,laktóz), Méz, margarin, Vágott zsemle(glutén)	Tejeskávé(tej,laktóz), Barna zsemle(glutén), Csemege szalámi, Margarin, Paprika	Tea, Margarin, Sajtos párizsi(laktóz,szója,tej), Tejles kiórlésű bagett(csilagfűrt,diófélek, glutén), Uborka		
<b>Tápanyag:</b>	En: 328 kcal, Fe: 12 g, Zs: 5 g, Tzs: 3 g, Szh: 59 g, Cu: 22 g, Só: 1,30 g, K: 0 mg,	En: 368 kcal, Fe: 15 g, Zs: 14 g, Tzs: 7 g, Szh: 42 g, Cu: 13 g, Só: 1,51 g, K: 0 mg,	En: 355 kcal, Fe: 11 g, Zs: 6 g, Tzs: 3 g, Szh: 63 g, Cu: 7 g, Só: 1,73 g, K: 0 mg,		
<b>Ebéd</b>	Kertészleves(zeller), Borsos tokány, Sárgaborsófőzelék(glutén) , Tejles kiórlésű kenyér(glutén)	Karfiolkremleves(glutén,di ó,laktóz,tej), Tarhonyás hús(glutén,tojás), Kukoricapehely, Savanyú cékia	Zöldborsóleves(glutén,zell er), Krémsajtos iliahagymás csirkemell(tej,laktóz), Vöröshagymás törtburgonya, Vágott vegyes savanyú(kéndioxid,mustár		
<b>Tápanyag:</b>	En: 547 kcal, Fe: 31 g, Zs: 20 g, Tzs: 2 g, Szh: 58 g, Cu: 2 g, Só: 3,60 g, K: 0 mg,	En: 628 kcal, Fe: 31 g, Zs: 20 g, Tzs: 4 g, Szh: 80 g, Cu: 9 g, Só: 2,39 g, K: 0 mg,	En: 510 kcal, Fe: 34 g, Zs: 15 g, Tzs: 2 g, Szh: 59 g, Cu: 6 g, Só: 4,07 g, K: 0 mg,		
<b>Uzsonna</b>	Sajtos stanglii(glutén,laktóz,szezá mmag,tej,to)	Fahéjas csiga(glutén,tej,tojás)	Színes kuglóf(glutén,tej,tojás), Banán		
<b>Tápanyag:</b>	En: 359 kcal, Fe: 10 g, Zs: 4 g, Tzs: 2 g, Szh: 71 g, Cu: 3 g, Só: 1,89 g, K: 0 mg,	En: 150 kcal, Fe: 3 g, Zs: 5 g, Tzs: 3 g, Szh: 22 g, Cu: 3 g, Só: 0,39 g, K: 0 mg,	En: 306 kcal, Fe: 8 g, Zs: 6 g, Tzs: 1 g, Szh: 97 g, Cu: 0 g, Só: 0,02 g, K: 0 mg,		